

## Zentrum für Achtsamkeit



### Innehalten · Ankommen · Sein

Ein Ort für innere Einkehr und inneres Erleben.  
Ein Ort für Bewusstheit, Klarheit und Präsenz.  
Ein Ort zum Kraft tanken, reflektieren und wachsen.  
Ein Ort der Stille, des Seins, der echten Begegnung.

### Ein Ort für Coachings · Trainings · Kurse · Workshops

Für Ihre persönliche **SOULUTION!**

Aktuelle Termine und Details zu allen Formaten  
für Privatpersonen und für Firmen finden Sie auf

[www.jasmin-kaiser.de](http://www.jasmin-kaiser.de)

## Mind - Body - Soul - Emotion - Energy

### Formate

- Life & Business Coaching
- 10-wöchige Intensivkurse
- Firmen- & Teamtrainings
- Interaktive Vorträge
- Workshops & Retreats
- Lu Jong Kurse
- Exklusive Formate auf Anfrage



Design: [www.winter-grafikdesign.de](http://www.winter-grafikdesign.de)



### Meine Qualifikationen

- Stressresilienz- und Achtsamkeitstrainerin
- Meta-Health Coach
- System. Business Coach
- NLP-Practitioner
- wingwave®-Coach
- Energetisch Geistiges Heilen
- Lu Jong Lehrerin
- Somatic Experiencing® (i.A.)
- Diplom-Kauffrau

*Be who you are! Sei wer du bist!*

„Es ist mir ein Herzensanliegen,  
Menschen auf dem Weg zu  
einer bewussten und gesunden  
Lebensweise zu unterstützen und  
mit Ihnen eine wertschätzende,  
heilsame Beziehung zu sich selbst  
zu entwickeln.“

In geschütztem Raum begleite ich  
Menschen auf ihrer Reise nach  
innen, auf ihrer Reise zu sich.“

**Ich liebe was ich tue!**

### Jasmin Kaiser

Georg-Stefan-Straße 47  
90453 Nürnberg

**Mobil:** 0173 - 28 38 290

**E-Mail:** [mail@jasmin-kaiser.de](mailto:mail@jasmin-kaiser.de)

[www.jasmin-kaiser.de](http://www.jasmin-kaiser.de)



**Zentrum für Achtsamkeit**  
Stressbewältigung · Meta-Health

Jasmin Kaiser

*„Was wir im Außen suchen, finden wir in unserem Inneren.  
Wir tragen es in uns. Manchmal tief verborgen.  
Es wartet darauf von uns wiederentdeckt zu werden.“*



## Stressbewältigung

### Raus aus der Stressfalle

Zu viele Termine, Verpflichtungen – zu wenig Zeit und Energie?  
Fühlen Sie sich öfter getrieben, angespannt, gestresst, überfordert?  
Sind häufig krank, schlafen schlecht, haben Kopfschmerzen?  
Sehnen sich nach mehr Klarheit, Gelassenheit, innerer Ruhe?

Wir finden gemeinsam Ihre Stress-Trigger, entwickeln Exit-Strategien und aktivieren innere wie äußere Ressourcen auf die Sie zurückgreifen können.  
Sie erfahren, was Stress und unterbewusste Denkprozesse mit Ihnen körperlich, geistig und emotional machen und lernen achtsamer Signale wahrzunehmen.

### Traumasensibel · Einfühlsam · Ganzheitlich

Insbesondere im Einzelcoaching bietet die **körper- und nervensystemorientierte** Arbeit die Möglichkeit, traumatischen Stress sanft zu lösen.  
Der persönliche Prozess darf heilsam und im eigenen stimmigen Tempo reifen.  
In diesem wertfreien Raum wird Selbstwirksamkeit kultiviert und bewusste Entscheidungen wieder möglich. **Sie haben immer eine Wahl!**

Traumasensible Achtsamkeit · Mental- & Emotionscoaching · Meditation · Stress-Resilienz · Burnout Prävention · Metamedizin · Holistische Gesundheit · wingwave Energie- & Körperarbeit · Positive Psychologie · Spiritualität · Embodiment · Lu Jong

*„We are Human Beings not Human Doings.“*

## Achtsamkeit

### Entschleunigung · Vom Denken ins Fühlen · Bei sich sein

Sie möchten sich eine Auszeit gönnen, sich etwas Gutes tun und sich selbst dabei besser kennenlernen? Ohne Ablehnung. Ohne Anhaften. Ohne Bewertung.

### Innere Ruhe · Gelassenheit · Klarheit · Selbstwirksamkeit

Durch Achtsamkeitspraxis und Meditation können sich Gedanken beruhigen und unheilsame Denkstile und Verhaltensmuster erkannt werden. Achtsamkeit lässt deren Auswirkungen im Denken, Fühlen und Handeln verstehen, hilft aus dem Autopilot-Modus und erlaubt wach und präsent zu agieren statt zu **re**-agieren.

**Achtsam sein** bedeutet **präsent sein** und den aktuellen Moment **bewusst** erleben. Mit allen Facetten der Wahrnehmung.

Achtsamkeit wirkt sich nachweislich positiv auf Psyche, Gehirn und Körper aus und macht Sie zum Zeugen Ihres eigenen Erlebens. Hier und Jetzt.

### Denn nur im Hier und Jetzt findet Leben statt!

SelbstVertrauen · KörperBewusstSein · LebensFreude · SelbstPräsenz · Wachstum  
Emotionsregulation · GewährSein · Mitgefühl · SelbstWahrnehmung · Leichtigkeit

## Meta-Health & Somatic Experiencing®

### Der Körper als Stressbarometer

Fragen Sie sich manchmal: „Warum ich? Warum genau jetzt?“

Ihr Körper ist ein intelligentes und zuverlässiges Frühwarnsystem und verfügt über eine große innere Weisheit und Fähigkeit zur Selbstregulation.  
Emotionale Konflikte und subjektives Stresserleben manifestieren sich im Körper. Diese körperlichen **Re**-aktionen liegen einem **bio**-logischen Sinn zugrunde und werden im Rahmen eines holistischen Coachings beleuchtet. Sie erfahren, welche Bereiche in Ihrem Leben besonders Ihre Aufmerksamkeit brauchen, welcher höhere Sinn einst hinter bestimmten (Notfall-) Programmen steckte und was Ihr **Nervensystem** heute braucht, um diese Programme zu vervollständigen bzw. um sie an die aktuellen Bedürfnisse anzupassen.

Wir finden gemeinsam die wahren Ursachen und Trigger für Ihre Symptome und Beschwerden, sowie die damit verbundenen Emotionen, Überzeugungen und gebundene Trauma-Energie im System. Heilung kann ins fließen kommen.

### Heilung geschieht von innen nach außen.

*„Your Body is talking to you – are you listening?“*

